

PURÉ DE MANZANA, SIN ENDULZAR, EN LATA

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

El puré de manzana sin endulzar en lata puede procesarse con ácidos orgánicos añadidos (tal como ácido eritórico) para evitar que se oxide (adquiera un color parduzco) si el empaquetador así lo desea. En la etiqueta se indicará si ha sido añadido.

Presentación

El puré de manzana sin endulzar viene en una lata No. 300, la cual equivale aproximadamente a dos tazas o a cuatro porciones de ½ taza cada una.

Conservación

- Guarde las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso.
- Guarde el puré de manzana que sobre en un recipiente con tapa y refrigérelo. Úselo en 5 a 7 días.

Usos y sugerencias

- El puré de manzana sin endulzar puede servirse a temperatura ambiente o refrigerado como un postre sencillo con un bajo contenido de grasas, o puede utilizarse como ingrediente en recetas. Espolvoréele canela molida si lo desea.
- El puré de manzana es un sustituto excelente de la grasa para lograr platillos al horno bajos en grasa. Basta con sustituir la mitad de la grasa de la receta



Departamento de Agricultura de EE.UU.

por una medida igual de puré de manzana.

- El puré de manzana puede añadirse magníficamente a la gelatina de frambuesa para obtener un postre nutritivo.

(Véanse las recetas al dorso)

Información de nutrición

- El **puré de manzana** es fuente de fibra; proporciona casi 1½ gramos de fibra por cada porción de media taza.
- Tiene un bajo contenido de sodio; además no tiene grasa, grasa saturada ni colesterol.
- ½ taza de puré de manzana equivale a una porción del **GRUPO DE FRUTAS de la Pirámide Alimenticia**.

Datos de nutrición	
Porción ½ taza (122 g) puré de manzana	
Cantidad por porción	
Calorías	52
Cal. de grasa	0
% Valor diario*	
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	2 mg
Carbohidratos totales	13 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares	10 g
Proteína	6 g
Vitamina A	0%
Calcio	0%
Vitamina C	2%
Hierro	1%

*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.

Pastel de preparación fácil y rápida

1 caja de mezcla convencional para pastel
1 cda. de harina
puré de manzana para sustituir el aceite vegetal
6 claras de huevo
la cantidad de agua indicada

Receta cortesía de la revista "Food Service Director"

(Al sustituir $\frac{1}{3}$ taza de aceite vegetal con $\frac{1}{3}$ taza de puré de manzana y utilizar 6 claras de huevo en vez de tres huevos enteros se eliminarán 715 calorías y 87 gramos de grasa de la receta. *Fuente: Mott's/Cadbury Beverages Inc.*)

1. Engrase los moldes que empleará para evitar que el pastel se pegue.
2. Incorpore 1 cda. de harina en la mezcla para pastel.
3. Siga la receta de la caja, sustituyendo el aceite por puré de manzana y los huevos enteros por claras de huevo.
4. Hornee siguiendo las indicaciones de la caja.
5. Una vez que el pastel esté listo, déjelo enfriar dentro del molde sobre una rejilla.
6. Retire el pastel del molde y adórnelo con bayas o fruta en rebanadas, tales como duraznos (melocotones).

Rinde 16 porciones

Información de nutrición para cada porción de pastel de preparación fácil y rápida:

Calorías	146	Colesterol	0 mg	Azúcar	0 g	Calcio	62 mg
Calorías de grasa	30	Sodio	231 mg	Proteína	2 g	Hierro	0.4 mg
Grasa total	3.4 g	Carbohidratos totales	25 g	Vitamina A	0 RE		
Grasa saturada	0.5 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	0 mg		

Budín de pan con manzana

3 tazas de leche descremada al 1%
4 huevos ligeramente batidos
 $\frac{1}{2}$ taza + 2 cdas. de azúcar
1 taza puré de manzana
 $\frac{1}{4}$ cda. de sal
1 cda. de vainilla
 $\frac{3}{4}$ cda. de canela
 $\frac{1}{2}$ taza de pasas
1 taza (4 onzas) de manzanas peladas, sin el corazón y cortadas en cubos
1 cda. de margarina
3 tazas de pan seco en cubitos

Receta cortesía de Motts Foodservice

1. Bata ligeramente la leche con los huevos, el azúcar, el puré de manzana, la sal, la vainilla y la canela; incorpore las pasas y las manzanas cortadas en cubos. Mezcle bien.
2. Engrase un molde para hornear de 9 x 9 pulg. Esparza los cubitos de pan sobre el molde.
3. Vierta el preparado de manzana sobre el pan. Refrigere durante 30 minutos.
4. Coloque el molde en un molde más grande con agua (baño María), cúbralo con papel de aluminio y lleve horno de 350 °F por 30 minutos. Retire el papel de aluminio y hornee unos 15 minutos más hasta que al insertar un cuchillo al centro, el mismo salga limpio.
5. Corte en trozos de 3 x 4 pulg. para obtener **12 porciones**. Puede servirse caliente o refrigerado.

Información de nutrición para cada porción de budín de pan con manzana:

Calorías	153	Colesterol	73 mg	Azúcar	18 g	Calcio	98 mg
Calorías de grasa	31	Sodio	151 mg	Proteína	4 g	Hierro	0.7 mg
Grasa total	3.6 g	Carbohidratos totales	26 g	Vitamina A	78 RE		
Grasa saturada	1.2 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	1 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.